Les services
gratuits de NATURA

- **Une halte pique-nique** : 200 m² exclusivement consacrés à la détente et à la gourmandise (fontaines à eau gratuites).
- **Le service groom** : pour le transport de vos achats encombrants jusqu'à votre véhicule.
- **Le vestiaire** : à l'entrée du salon.

Les conseils
pratiques de NATURA

- **À Natura, venez en tram !** Ligne 3 – arrêt « Trocardière »
- **En voiture :** sur le périphérique sud, direction « aéroport Nantes Atlantique », sortie « Porte de Retz » - direction « Rezé-Château » - suivre le fléchage NATURA

Renseignements : 02 51 70 30 40
www.salon-natura.com

PROJET ATLANTIQUE - N09157 - Document non contractuel. Les prix et les horaires peuvent être modifiés sans préavis et sont hors promotion. Document imprimé en encres végétales sur des papiers écologiques ou recyclés.

NATURA

"Faire soi-même"
LA TROCARDIÈRE-REZÉ

Prenez en main **le Bio**
DU 26 AU 29 MARS 2010

Tramway ligne 3 - arrêt « Trocardière »
Entrée : 6 € (gratuit pour les moins de 12 ans)
Horaires : 10h - 19h (jusqu'à 20h le samedi)
02 51 70 30 40

www.salon-natura.com

La Troc' La trocardière nge

La Troc' La trocardière nge

www.nge-nantes.fr

220 exposants
sur 5 000 m²

Bienvenue à la 21ème édition de

NATURA

LE SALON DE L'INNOVATION BIO

Devenez un acteur du Bio et du développement durable !

Chaque jour, vous pouvez agir à votre niveau pour votre bien-être, celui de votre famille, mais aussi pour une meilleure préservation de l'environnement et de notre planète.

NATURA vous donne les clefs de cet art de vivre

- **Sur le salon** ou vous trouverez dans tous les domaines de la vie quotidienne des produits et des services pour vivre bien, pour vivre mieux...
  - Alimentation et cuisine,
  - Bien-être et cosmétiques,
  - Environnement,
  - Loisirs et détente,
  - Habitat,
  - ...
- **En assistant aux conférences, tables rondes, ateliers,** consacrés cette année au « Faire soi-même ». Glanez des informations précieuses et astucieuses à mettre en pratique illico !

Toute l'info sur l'agriculture biologique au «Point Info BIO»

- **Connaître les produits bio près de chez vous ?**
  - Une question sur la réglementation AB ou sur des techniques ?
  - Discuter avec des personnes engagées dans l'agriculture biologique ?
  - Les agriculteurs bio, entreprises, et consommateurs des Pays de la Loire et de Loire-Atlantique vous accueillent au point info bio pour répondre à vos questions et échanger avec vous ! Revues et ouvrages seront mis à votre disposition.
- **Rendez-vous sur le stand d'INTER BIO** des Pays de la Loire et du Groupement des Agriculteurs Biologiques de Loire-Atlantique, acteurs incontournables de la bio dans notre région, situé sur le pôle « Village bio des Pays de la Loire » près de la Halte pique-nique.

CONFERENCES . TABLES RONDES . ATELIERS
Le programme...

Samedi 27 mars

Conférence / Atelier

11h00 à 13h00 — Apéro, grignotages et Cie
L'atelier Tapas proposera différentes recettes de bouchées, petites assiettes et autres préparations généralement associées à une alimentation déséquilibrée, mais cette fois en utilisant un contenu bio, préparé sous un angle détox et donc recommandé pour la santé.
- *Laure PATILLOT de La Cuisine selon Marthe*

14h00 à 15h30 — Jardiner bio ou l'art d'avoir la main vraiment « verte » !
Sans produits chimiques et sans y passer trop de temps ? Ceci est possible grâce à des techniques adaptées. Respecter la nature c'est l'assurance d'un jardinage réussi et d'un(e) jardinier(e) heureux(se) !
- *Denis PEPIN, ingénieur agronome et jardiner*

16h00 à 17h30 — Se soigner aux médicaments n'est pas automatique !
En savoir plus sur ces médicaments qui nous sont prescrits...car au fond, qu'est-ce qu'un médicament ? Comment est-il homologué ? Quelles sont les pratiques des laboratoires de mise sur le marché ? Et leurs effets secondaires...que craindre d'une association avec d'autres médicaments ou certains aliments ?
- *Sauveur BOUKRIS, médecin et enseignant à la faculté Bichat et Lariboisière*

Samedi 27 mars

Conférence / Table ronde

18h00 à 19h00 — Un Agenda 21 participatif à Rezé : mode d'emploi
- *Gilles RETIERE, Maire*
- *Alain BASTARD, Directeur Général des Services*
- *Angélique LANGLAIS, Chargée de Mission Agenda 21*
- *Des habitants de Rezé*

Dimanche 28 mars

Conférence / Atelier

11h00 à 13h00 — L'atelier du Goût
Voir de vos yeux la différence entre la « mauvaise bouffe » et des produits de qualité ! Laure propose lors de cet atelier une comparaison entre des produits de qualité confirmée (bio, labellisés, AOC...) et des produits standards, afin de mettre en exergue les différences de goût, de tenue à la cuisson, de texture etc.. entre des aliments authentiques et ceux produits de manière industrielle.
- *Laure PATILLOT de La Cuisine selon Marthe*

14h00 à 15h30 — 24 heures d'éco-gestes à maîtriser sur le bout des doigts
Le temps d'une journée, heure par heure, quels sont les gestes à adopter ? Alimentation, cosmétique, puériculture, réduction des déchets, tâches ménagères, bricolage, jardinage, loisirs, énergies vertes...Les bonnes informations pour enfin passer à l'action !
- *Gael VIRLOUVET, co-auteur de « 24 heures d'éco-geste à la maison »*

Table ronde

16h00 à 17h30 — Pour un habitat plus sain... fait maison !
Rénover sa maison ou son appartement, pour plus de confort, d'économie et d'écologie... Pourquoi ? Comment faire ? Quelles aides financières, ou quels appuis techniques ? Des échanges pour faciliter vos travaux futurs...
- *UFC Que Choisir ; Point info énergies Alisée; le magazine La Maison écologique (sous réserve)*

Lundi 29 mars

Conférence / Atelier

11h00 à 13h00 — Fabriquez vos cosmétiques 100% naturels et bio
Apprenez à fabriquer vous-même vos cosmétiques naturels, une activité ludique qui éveille les sens, laisse libre cours à l'imagination et à la créativité.
La conférence est ouverte au plus grand nombre. En revanche, seules les 25 personnes inscrites pourront participer à l'atelier placé sous le signe des soins anti-âge (inscription à 10h45 salle des conférences) : conception d'une crème intemporelle et d'un baume repulpant pour les lèvres.
- *Sophie MACHETEAU, Dirigeante de Bionessence*

14h00 à 15h30 — Cuisine bio : quelques astuces pour mettre la main à la pâte
Manger sain, ce n'est pas compliqué ! Il suffit juste de reprendre les bases de l'équilibre alimentaire saupoudré d'un peu de bon sens...alors, tout devient facile même lorsque l'on est pressé !!
- *Anne BENEDITO, diplôme universitaire en Nutrition - animatrice cuisine*

16h00 à 17h30 — Terre de liens : un outil pour développer une agriculture locale de qualité
Participer au développement d'une agriculture locale, éthique, solidaire et écologique, c'est possible ! Investissez dans les terres des Pays de la Loire, terres qui seront ensuite mises à disposition de producteurs. Présentation des enjeux, des modes d'actions et de cas concrets.
- *Aurélie Chabot et Bernard Jochaud, représentants de Terre de Liens*